

令和3年
4月の予定献立表

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

伊良部調理場 TEL:78-3311 FAX:78-5181

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	入学・進級 おめでとう		献立表確認のお願い 給食で初めて食べる 食材はありますか？ 食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。	7(水) 始業式	8(木) 入学式／島やさいの日	9(金)
	入学・進級 おめでとう			フレンズクレープ	からし菜チャンプルー	コールスローサラダ
	入学・進級 おめでとう			牛乳	牛乳	牛乳
	入学・進級 おめでとう			クープイリチー	いちご	国産鶏と根菜の平つくね
あか			黒米ごはん	きびごはんなんこうのみそ汁	国産キャベツのメンチカツ	
き			イナムドウチ		バーガーパン	
みどり					ミネストローネ	
小学校						
中学校						
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
	冬瓜のきのこあんかけ	キャベツサラダ	ネーブルオレンジ	フレンズクレープ(1年生のみ)	きんぴらごぼう	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	あじゴマフライ	親子丼	わかめの酢の物	だいこんサラダ	きびなごのかかりフライ	
あか	玄米入りごはん	あぶらあげのみそ汁	いわしおかか煮	チキンカレーライス	ごはん	
き	豆苗のみそ汁		さつまいも		ゆしどうふ	
みどり	おこわ	鶏ごぼう汁	おこわ			
小学校	ぶたにく、平かまぼこ、白みそ、かつおぶし、細切り昆布、豆乳	とりにく、たまご、あぶらあげ、わかめ、白みそ、だしこんぶ、かつおぶし	とりにく、かつおぶし、いわし、わかめ、サ	とりにく、大豆、サ、豆乳	ゆしどうふ、白みそ、かつおぶし、きびなご、ぶたにく、かんてん	
中学校	こめ、げんまい、油、さとう、でんぷん、パン粉、こむぎ、こま、ごま油、(しょうゆ、料理酒、塩、香辛料)	こめ、油、さとう、サ、油、(みりん、しょうゆ、りんご酢)	こめ、もち米、さつまいも、黒ごま、さとう、でんぷん、白ごま、油、(塩、しょうゆ、みりん、こしょう、酢)	こめ、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、米粉、水あめ、加工でんぷん、(カレー粉、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、りんご酢、しょうゆ、バ、キングパウダー)	こめ、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉、オリーブ油、玄米粉、油、白ごま、ごま油、(しょうゆ、イースト、塩、香辛料、みりん、七味唐辛子)	
小学校	どうみょう、にんじん、たまねぎ、とうがん、しいたけ、しめじ、えのき、青ねぎ	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのき、キャ、トマト、きゅうり、コーン(缶)、ブロッコリー	とうがん、にんじん、ごぼう、えのき、青ねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、ネーブルオレンジ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、むしパスタ、さつまいもパウダー、トマトパウダー、だいこん、コーン(缶)、いちごビュレ、いちご果汁	こまつな、えのき、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにゃく、木くらげ、にら、いちご果汁	
中学校	C 611 P 27.1 F 19.2 C 746 P 33 F 22.1	C 601 P 28.4 F 17.5 C 741 P 34.7 F 20.4	C 594 P 25.9 F 18.2 C 718 P 31.2 F 21	C 599 P 24.1 F 14.7 C 739 P 29.3 F 16.8	C 647 P 25 F 19.4 C 791 P 30.6 F 23.1	
こ ん だ て	19(月) 良いキュウリの日	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
	アセロミルク	パパイヤイリチー	アーモンド和え	ひじきの炒め煮	花野菜サラダ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	キャベツ入りポテトサラダ	さんまゆずみそ煮	国産鶏豚ハンバーグ	グルクンの甘酢かけ	玄米入りごはん	
あか	スパゲッティミートソース	きびごはん	じゃがいもとアサリのスープ	切干大根入りみそ汁	玄米入りごはん	
き		きのこのみそ汁	ピラフ		かぼちゃスープ	
みどり						
小学校	ぶたにく、大豆、サ、豆乳加工品	白みそ、だし昆布、かつおぶし、さんま、みそ、無添加ポークランチョンミート	無塩せきパウダー、あさり、とりにく、アーモンド、ぶたにく	沖縄豆腐、白みそ、だし昆布、かつおぶし、たかさご、ひじき、ぶたにく、あお豆	脱脂粉乳、とりにく、白いんげん豆、サ	
中学校	スパゲッティ、油、さとう、こむぎ、じゃがいも、マヨネーズ、水あめ、加工でんぷん、(ウスターソース、トマトケチャップ、トマトビュレ、ミートソース、塩、こしょう)	こめ、きび、さとう、こめ、油、(みりん、塩、しょうゆ)	こめ、油、じゃがいも、さとう、でんぷん、(塩、オリーブオイル、鶏がら、こしょう、塩ドレッシング、酢、香辛料)	こめ、げんまい、でんぷん、上新粉、油、こくとう、さとう、(しょうゆ、塩、こしょう、酢、みりん)	こむぎ、さとう、ショートニング、こくとう、どうみつ、油、でんぷん、マヨネーズ、(イースト、塩、オリーブオイル、オリーブオイル、こしょう、りんご酢、からし)	
小学校	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、アボカド果汁	しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、ゆず、ペースト、ババ、にんじん、にら	にんじん、たまねぎ、にんにく、コーン(缶)、ちんげんさい、キャベツ、きゅうり	切干大根、たまねぎ、ちんげんさい、ババ(赤・黄)、ピーマン、しょうが、にんじん、たんかん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(缶)	
中学校	C 655 P 25.9 F 23.5 C 797 P 31.5 F 28.3	C 603 P 26.3 F 20.6 C 737 P 31.5 F 24	C 618 P 23.9 F 20.8 C 780 P 29.7 F 25.3	C 643 P 31.8 F 18.6 C 769 P 36.3 F 20.1	C 637 P 25.8 F 21 C 803 P 32.1 F 25.4	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
	肉じゃが	フルーツポンチ	五色野菜炒め	昭和の日		
	牛乳	牛乳	牛乳			
	千草焼	バンサンスー	さばのカレー揚げ			
あか	きびごはん	麦ごはん	玄米入りごはん	宮古そば		
き	小松菜ときこのみそ汁	マーボー豆腐	冬瓜のみそ汁			
みどり						
小学校	わかめ、白みそ、だし昆布、かつおぶし、ぶたにく、たまご、とりにく、チーズ	ぶたにく、沖縄豆腐、赤みそ、鶏糸卵	あぶらあげ、わかめ、白みそ、だし昆布、かつおぶし、さば、ぶたにく、うずらの卵	ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、なまり節		
中学校	こめ、きび、じゃがいも、さとう、油、加工でんぷん、(しょうゆ、みりん、塩、発酵調味料)	こめ、むぎ、さとう、ごま油、でんぷん、緑豆はるさめ、白ごま、(オリーブオイル、トウモロコシ、しょうゆ、酢)	こめ、げんまい、上新粉、でんぷん、油、さとう、ごま油、(しょうゆ、カレー粉、塩、料理酒、こしょう)	そば、さとう、マヨネーズ、さつまいも、さとう、水あめ、赤糖、黒糖、油、(みりん、しょうゆ、カレー粉、塩)		
小学校	しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、にんにく、ほうれんそう、しいたけ	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶、パイ缶、もも缶、ナチ	とうがん、たまねぎ、えのき、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ、木くらげ、たけのこ	しょうが、青ねぎ、にがうり、にんじん、しめじ、コーン(缶)、いちご果汁		
中学校	C 619 P 27.6 F 17.5 C 775 P 34.4 F 21.2	C 638 P 24.3 F 19.1 C 787 P 29.3 F 22.4	C 650 P 28.1 F 23.1 C 835 P 36.4 F 29.7	C 639 P 35.4 F 21.2 C 731 P 39.2 F 23.2		